

КУРОРТНЫЙ РОМАН: ПРЕКРАСНЫЙ И ОПАСНЫЙ



Рекомендованная розничная цена 58 руб.

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

ИЮНЬ 2010

**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
НАВСЕГДА!**

SEX
ТУР

по странам
и континентам

**МАГИ
© ЗВЕЗДАХ:**

*что ждет
Анджелину
Джоли
и Брэда
Питта?*

**ЛЕТНИЙ
МАКИЯЖ**

глазами мужчины

**ХИТ-
ПАРАД**

КУПАЛЬНИКОВ

*от Виктории
Бони*

**КАК РАСКРЫТЬ
ТАЛАНТ
РЕБЕНКА?**

**Наташа
Королева**

«Страдания по прошлому –
это не по мне»

Дмитрий Певцов ★ Екатерина фон Гечмен-Вальдек ★ Александр Емельяненко

Красивое тело

Уход

«Лето – прекрасный повод раздеться. И многие стараются не упустить редкую для наших широт возможность наряжаться в открытые, полупрозрачные, легкие и летящие одежды. С одной стороны это прекрасно, на улицах появляется огромное количество очаровательных девушек и женщин. Но с другой, раздеваясь, мы должны понимать, что открываем наши тела для окружающей среды, которая в крупных городах отличается агрессивностью. Поэтому летний уход за кожей тела имеет свои особенности, – рассказывает Фуад Фархат, пластический хирург многопрофильной клиники «Союз». – Для того, чтобы понять, как правильно ухаживать за телом летом, разберемся, какие «сезонные» изменения наиболее опасны для кожи.

Прежде всего, у вас должно быть настроенное отношение к солнцу, активность которого летом резко возрастает. Конечно, умеренные дозы ультрафиолетового излучения необходимы для жизни человека. Однако не стоит забывать и о неблагоприятном воздействии избыточной инсоляции. Слишком яркое и жесткое ультрафиолетовое излучение приводит к обезвоживанию кожи и потере влаги. Если пренебрегать защи-

той от светила и пустить все на самотек, длительное обезвоживание приведет к необратимым изменениям в структуре кожи – снизится ее упругость, при этом в разы ускорятся процессы старения. Кроме того, если летом игнорировать солнцезащитные средства,

можно с легкостью обзавестись несколькими пигментными пятнами.

Активность солнца – далеко не все изменения в природе с мая по сентябрь. Летом воздух становится теплым, влажным и более загрязненным (зимой в нем все-таки нет такого

количества пыли, пепла и смога, не говоря уже о пыльце). Из-за этого поры быстро засоряются, потовые железы работают в усиленном режиме, а микроорганизмы на коже размножаются гораздо быстрее. Это приводит к формированию различных неприятных и неприглядных воспалительных процессов (прыщи, акне и т.д.).

Чтобы избежать неприятностей и сохранить кожу гладкой, бархатистой и молодой как минимум... до следующей зимы, старайтесь придерживаться нескольких простых правил:

- Ежедневно пользуйтесь солнцезащитными средствами. Не обязательно использовать специализированную косметику для пляжа, достаточно обычных увлажняющих и питательных кремов для тела, которые обладают солнцезащитными фильтрами. В городской среде особенно тщательно защищайте зону декольте. Наносить солнцезащитные средства нужно за 30 минут до выхода из дома, чтобы образовалась защитная пленка. Для средней полосы России достаточно косметики с солнцезащитным фактором SPF 10–15, для юга – с SPF не менее 30.

- Принимайте душ 2 раза в день (утром и вечером). Этого достаточно для очищения кожи. Старайтесь не использовать щелочное мыло. Более частый прием душа и применение щелочных мыл ликвидирует естественную защитную пленку кожи, которая удерживает влагу в ней.

- Регулярно пользуйтесь увлажняющими кремами для тела (2 раза в день после душа). Повышенное потоотделение провоцирует обезвоживание.

И не стоит забывать, что кожа тела, как и кожа лица, стареет быстрее, если испытывает дефицит влаги.

- Периодически, но не чаще 2 раз в неделю, используйте скраб для тела. Это не только очистит кожу, но и поможет

загару ложиться ровнее, стимулирует обновление кожи на клеточном уровне, а также значительно облегчит процесс эпиляции, ведь после пилинга воску или эпилятору легче захватить волос.

- Пейте достаточно воды – не меньше 1,5–2 литров в день. Летом потребность организма во влаге выше. Достаточное потребление воды не только избавляет от обезвоживания, но и напрямую отражается на качестве кожи.

АМЕРИКАНЦЫ НАБИРАЮТ ВЕС В 3–4 РАЗА БЫСТРЕЕ РОССИЯН, А ФРАНЦУЗЫ – В 2,5 РАЗА МЕДЛЕННЕЕ



1. Melvita | Моделирующий гель для тела Gel Minceur
2. Babor | Освежающий и успокаивающий спрей для лица и тела
3. La Roche-Posay | Увлажняющее разглаживающее молочко для тела Iso-Urea
4. Egomania | Скраб для тела «Лимон и мята»
5. Caudalie | Питательный крем-уход для тела Soins Nourissant
6. Payot | Скраб для тела Gommage Douceur
7. Thalgo | Гель «Плоский живот», моделирует фигуру
8. Clarins | Лосьон для тела с эффектом искусственного загара
9. Sparitual | Питательная маска-пилинг 2 в 1, омолаживает тело
10. Sanoflore | Увлажняющее миндальное молочко для тела
11. L'Occitane | Новинка: пудра красоты для тела Raeonia, зрительно разглаживает кожу
12. L'Occitane | Тонизирующее миндальное масло для тела Amande
13. Orly | Охлаждающий, освежающий и тонизирующий гель для ног Cool



1. Avon | Суфле для тела «Цветы Таиланда»
2. Garnier | Моделирующий гель Body Tonic
3. Nivea | Увлажняющий крем-гель для душа и бритья «Двойной эффект»
4. Yves Rocher | Питательный бальзам для тела «Традиции хаммама»
5. Dove | Антиперспирант Original
6. Oriflame | Укрепляющий и тонизирующий гель «Боди-Перфектор»
7. Gillette | Бритва Venus
8. Yves Rocher | Утреннее увлажняющее биомолочко для тела
9. Diademine | Подтягивающий гель-крем Lift+ «Летний Эффект» с эффектом автозагара
10. Lady Speed Stick | дезодорант-антиперспирант
11. Nivea | Дезодорант-антиперспирант «Моменты Радости»
12. Faberlic | Скраб для тела «Кофемания»